

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli

Arif Yusuf Siregar^{1*}, Ardo Okilanda², Hermanzoni³, Yogi Arnaldo Putra⁴^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email Korespondensi: arifusufsiregar@gmail.com

ABSTRAK

Rendahnya performa pemain bola voli putri SMA Negeri 4 Padang pada ajang O2SN dan turnamen lainnya menjadi permasalahan dalam penelitian ini. Para ahli menduga bahwa alasan penurunan eksekusi adalah karena rendahnya kondisi pesaing. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain bola voli putri SMA Negeri 4 Padang. Pemeriksaan semacam ini bersifat ilustratif. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2020. Populasinya adalah seluruh pemain bola voli PBVKG Agam sebanyak 11 orang. Total sampling atau 11 orang merupakan metode pengambilan sampel. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Tes Lompat Vertikal untuk mengukur daya ledak otot tungkai; 2) Bola Obat Satu Tangan Diletakkan untuk mengukur daya ledak otot lengan; 3) uji Agility T-test untuk mengukur kelincahan; dan 4) Sit and Reach untuk mengukur fleksibilitas. Teknik distribusi frekuensi digunakan untuk analisis data. Hasil eksplorasi menunjukkan bahwa:

1) derajat kekuatan berbahaya otot tungkai berada pada klasifikasi cukup, 2) derajat ketidakstabilan kekuatan otot lengan berada pada klasifikasi ideal, 3) derajat ketangkasan beradaptasi pada klasifikasi ideal. kelas hebat, 4) derajat kemampuan beradaptasi berada pada kelas hebat. **Kata Kunci:** Kondisi Fisik; Bola Voli

Overview of the Physical Condition of Volleyball

Players

ABSTRACT

The low performance of female volleyball players at SMA Negeri 4 Padang in the O2SN event and other tournaments is the issue in this study. Specialists suspect that the reason for the decrease in execution is because of the competitor's low degree of state of being. The purpose of this study is to ascertain the female volleyball players at SMA Negeri 4 Padang's physical condition. This sort of examination is illustrative. The study was carried out in November 2020. The populace was all PBVKG Agam volleyball players, adding up to 11 individuals. Total sampling, or 11 people, was the method of sampling. The following tests were used in this study:

1) the Vertical Jump Test to measure leg muscle explosive power; 2) the One Hand Medicine Ball Put to measure arm muscle explosive power; 3) the Agility T-test to measure agility; and 4) the Sit and Reach to measure flexibility. The frequency distribution technique was used for the data analysis. The aftereffects of the exploration show that: 1) the degree of dangerous force of the leg muscles is in the adequate classification, 2) the degree of unstable force of the arm muscles is in the ideal classification, 3) the degree of deftness is in the great class, 4) the degree of adaptability is in the great class.

Keywords: *Physical condition; Volleyball*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas sangat penting bagi kehidupan manusia sebab apabila dilakukan dengan secara teratur dapat membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya. Selain dapat membawa pengaruh yang baik bagi perkembangan jasmani manusia, juga berpengaruh terhadap perkembangan rahaninya. Pengaruh tersebut dapat memberikan referensi kerja terhadap alat-alat tubuh, supaya peredaran darah, pernapasan dan pencernaan menjadi teratur, sehingga melahirkan tubuh yang kuat dalam melaksakan perintah agama seperti sholat, puasa, haji dan ibadah lain yang banyak membutuhkan fisik yang kuat lagi sehat. Olahraga merupakan sebuah strategi yang tepat untuk membentuk fisik yang kuat dan sehat, oleh karena itu orang tentu mendambakan hidup yang sehat dan ingin selalu tampak sehat dan kuat baik secara jasmani maupun rohani. (Salahudin & Rusdin, 2020).

Undang-Undang Nomor 4 Republik Indonesia, Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan: “Menanamkan sportivitas dan kedisiplinan, memperkokoh dan memajukan persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan kehormatan, harkat dan martabat bangsa.”

Dari pernyataan di atas jelas olahraga merupakan salah satu tujuan yang harus dicapai dalam upaya membudayakan dan membina permainan untuk menggarap fitrah negara Indonesia. Melalui latihan olahraga, kami ingin menjadikan mentalitas baru bagi seluruh masyarakat Indonesia untuk mencapai kemajuan (Saputra, Nanda; Aziz, 2016).

Sejalan dengan hal tersebut, Alnedral (2016) mengungkapkan bahwa ada beberapa manfaat permainan dalam latihan yang dapat membuat siswa/pesaing sehat secara intelektual, yaitu;

1. Berolahraga dapat membantu Anda merasa lebih bahagia dan mengurangi stres.
2. Berolahraga dapat membuat otak bekerja lebih baik, dan
3. Aktivitas fisik dapat meningkatkan harga diri.

Oleh karena itu, latihan olahraga dapat diupayakan dalam berbagai jenis permainan melalui pengembangan pembelajaran. Salah satu permainan untuk kesejahteraan adalah bola voli.(Ramdani, 2016) Bola voli merupakan salah satu

cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia. Hal ini terbukti bahwa hampir sebagian besar masyarakat Indonesia sudah mengenal permainan bola voli. Banyak sekali tim di Indonesia yang terbentuk mulai dari tim yang ada di sekolah yaitu tim ekstrakurikuler sampai ke klub amatir dan profesional. Sampai saat ini di Indonesia selalu mengadakan kejuaraan bola voli seluruh Indonesia (PBVSI) yang diberi nama yaitu Proliga. (Budiman & Rusdiana, 2019)

Dalam permainan bola voli, pemain harus mampu menerapkan teknik bermain bola voli dengan didukung kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik diperlukan untuk dapat berhasil melakukan berbagai teknik permainan bola voli. Menurut Mardela & Syukri (2016), "Bola voli melibatkan berbagai faktor koordinasi fisik, antara lain kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi, mengoper, bertahan, dan melakukan servis.

Menurut Rosmawati (2019), "spiker/smashers dalam permainan bola voli pada umumnya mempersiapkan fisik dan mengembangkan keterampilan biomotorik tertentu guna meningkatkan dan menyempurnakan cara mempelajari strategi dan teknik. Fleksibilitas diperlukan untuk mengoptimalkan penggunaan gaya pada otot lengan, bahu, otot perut, dan otot kaki, sehingga memungkinkan untuk mengembangkan kekuatan dan pukulan (Tamsil et al., n.d.).

Kondisi fisik pemain bola voli putra SMA N 14 Padang sebaiknya diketahui melalui penelitian. Unsur-unsur kondisi fisik tersebut mempunyai ciri-ciri umum dan khusus untuk mencapai prestasi terbaik dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, semua atlet harus terlebih dahulu berlatih kondisi fisiknya secara keseluruhan. Selain itu, kondisi fisik tertentu juga sangat penting, terutama karena bertujuan untuk membangun tenaga lompat, tenaga pukulan, dan daya tahan (ROHMA, 2017).

Pola pikir juga bisa mempengaruhi presentasi seorang pemain. Untuk dapat meningkatkan prestasi atau kinerja mereka, pemain harus memiliki kekuatan besar untuk pola pikir yang kuat. Sarana dan Prasarana Lapangan Bola Voli Putra SMAN 14 Padang Pariaman sudah cukup memadai, antara lain lapangan Bola Voli yang bersih dan terawat, dua buah jaring yang masih dapat digunakan, dan delapan buah bola yang dapat digunakan dan berguna untuk menunjang latihan. (Walton et al., 2022)

Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti dengan pelatih SMAN 14 Padang (SYAFRIADI, S.pd) mengatakan “ prestasi yang diraih untuk SMAN 14 Padang khususnya cabang olahraga bola voli sudah sangat menurun dari tahun-ketahun ,dikarenakan kurangnya minat siswa SMA N 14 Padang ini untuk melakukan latihan, waktu itu pernah pemain SMA N 14 padang ini untuk ikut serta dalam perlombaan SMANSABEL CUP di bungus pada tanggal 6 desember 2023 yang dimna event ini berlaku untuk siswa se-Sumatera Barat.

Pada pertandingan tersebut tim dari SMAN 14 Padang berada dipool G yang dimana berisi pemain dari tim SMAN 10 Padang dan SMKN 4 Padang. Untuk pertandingan pertama SMAN 14 Padang melawan tim SMKN 4 , pada saat pertandingan dimulai tim dari SMAN 14 ketinggalan sangat jauh untuk selisih poin dan akhirnya mengalami kekalahan 2:0 dari SMKN 4 Padang sedangkan untuk main yang kedua tim SMAN 14 Padang melawan tim SMAN 10 Padang.

Pada saat pertandingan dimulai tim dari SMAN 14 Padang unggul sangat jauh untuk selisih poin dari SMAN 10 Padang dan akhirnya tim SMAN 14 Padang menang telak dengan skor 2:0 atas tim SMAN 10 Padang. Ternyata pada saat tim SMAN 14 Padang melawan SMKN 4 Padang banyak terjadi kesalahan yang dilakukan oleh pemain tersebut mulai dari passing, servis, dan smas yang dilakukan tidak mengarah kearea lapangan lawan melainkan bola sering kali keluar lapangan ataupun bola juga sering gagal dilewatkan dari net sehingga poin terus didapatkan oleh tim lawan. Itu disebabkan karena pemain mengalami mental yang tertekan (turun mental) sehingga saat melakukan passing terutama passing bawah sering kali bola tidak terpassing denganbaik yang mengakibatkan bola tidak dapat dilewatkan ke area lapangan lawan begitupun servis , seringkali terdapat servis yang kurang baik mulai dari tidak masuk atau keluar lapangan (out). Sedangkan pada saat melawan SMAN 10 Padang tim dari SMAN 14 Padang mengungguli permainan sehingga mereka menang telak 2:0 dari tim SMAN 10 Padang. walaupun main kedua tim SMAN 14 Padang tidak lolos grup dikarenakan disetiap grup hanya satu tim yang lolos untuk masuk ke babak selanjutnya.

Buruknya performa pemain bola voli SMAN 14 Padang diyakini disebabkan oleh beberapa faktor yang berpengaruh signifikan terhadap performa, antara lain kondisi fisik, teknik, taktik, mental, sarana dan prasarana, nutrisi, iklim dan cuaca,

serta proses latihan. Oleh karena itu, pencapaian performa maksimal yang diharapkan akan sulit dicapai jika hal ini terus berlanjut, dan perlu adanya penelitian mendesak untuk menjelaskan penyebab menurunnya performa pemain bola voli SMAN 14 Padang. Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bola Voli SMAN 14 Padang”.

METODE

Rancangan penelitian ini adalah kuantitatif dan menggunakan teknik analisis deskriptif. Menurut (Suprihati & Nur Fitria, 2021), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dimulai dengan pengumpulan, interpretasi, dan pembangkitan hasil data serta memerlukan penggunaan angka. (Febrianawati, 2018) “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan suatu situasi, kondisi, peristiwa, dan sejenisnya.” Dalam penelitian ini digunakan metode survei dengan teknik pengujian dan pengukuran. Dalam metode penelitian, pengumpulan data bertujuan untuk mengumpulkan informasi sederhana dan juga menjelaskan atau menjelaskan variabel penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik atlet putri bola voli SMA Negeri 14 Padang. Periode penelitian pada tanggal 12-13 Februari 2024. Sampel penelitian untuk artikel ini adalah 11 atlet putri bola voli SMA Negeri 14 Padang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif persentase. Frekuensi relatif atau tabel persentase disebut "frekuensi relatif". Frekuensi yang ditampilkan disini bukanlah frekuensi sebenarnya melainkan frekuensi yang dinyatakan dalam persentase, jadi silahkan dihitung persentase respondennya dengan menggunakan rumus berikut.

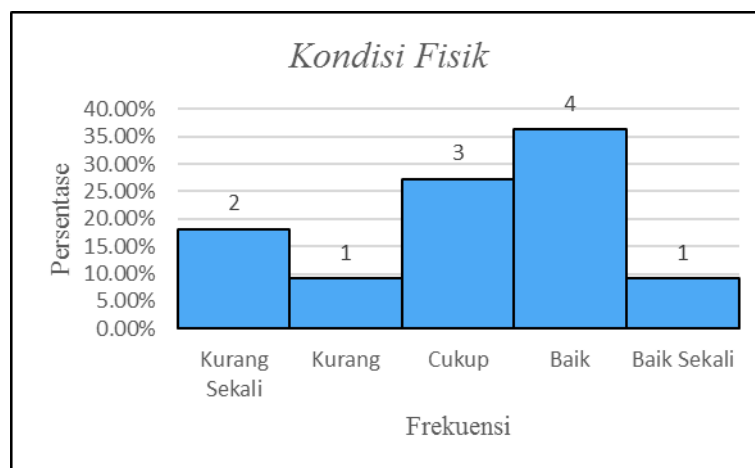
HASIL

Setelah mendapatkan informasi setiap ulangan, informasi tersebut kemudiandiubah menjadi t-skor untuk disesuaikan satuannya, selanjutnya diperoleh informasi keadaan pemain bola voli putri SMA Negeri 14 Padang. Konsekuensi terukur dari eksplorasi terhadap keadaan diri pemain bola voli putri SMA Negeri 14 Padang adalah; skor minimal 42,15; skor terbesar 57,94; mean 50,00 dan standar deviasi 4,93. Gambaran hasil ujian pemain bola voli putri SMA Negeri 14 Padang selengkapnya padatablel terlampir:

Tabel 1. Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putri SMA Negeri 14 Padang

Klasifikasi	Kondisi Fisik		Kategori
	Frekuensi	Persentase	
< 42.61	2	18.18%	Kurang Sekali
42.61 - 47.53	1	9.09%	Kurang
47.54 - 52.45	3	27.27%	Cukup
52.46 - 57.39	4	36.36%	Baik
> 57.39	1	9.09%	Baik Sekali
Jumlah	11	100%	

Melihat tabel di atas terdapat 11 contoh, dimana keadaan pemain bola voli putri SMA Negeri 14 Padang pada klasifikasi sangat malang berjumlah 2 orang dengan persentase (18,18%) pada kelas peregangan (< 42,61), pada klasifikasi sangat malang terdapat 1 individu dengan tingkat (9,09%) pada kelas rentang (42,61 - 47,53), pada klasifikasi cukup terdapat 3 individu dengan tingkat (27,27%) pada kelas rentang (47,54 - 52,45), pada kelas hebat terdapat 4 individu dengan rate (36,36%) pada kelas rentang (52,46 – 57,39) dan pada klasifikasi sangat baik terdapat 1 individu dengan rate (9,09%) pada kelas rentang (>57,39). Untuk lebih jelasnya, sirkulasi perulangan kemampuan adaptasi dapat dilihat pada histogram terlampir:



Gambar 1. Histogram Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putri SMA Negeri 14 Padang

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa rata-rata Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Putri SMA Negeri 14 Padang adalah baik. Secara rinci, pada tes *vertival jump* terdapat 4 orang yang memiliki kategori cukup, pada tes *one hand*

medicine ball paling banyak 4 orang yang memiliki kategori baik, pada *t-test* paling banyak 5 orang yang memiliki kategori baik dan pada tes *sit and reach* paling banyak 9 orang yang memiliki kategori baik. Maka sebagian besar Tingkat Kondisi fisik pemain putri bola voli SMA Negeri 14 Padang masuk dalam kategori Baik. Hal tersebut harus dipertahankan atau ditingkatkan karena peserta didik tidak selalu rajin latihan, harus menambah latihan diluar jam pelajaran tersebut. Sebaiknya mahasiswa menjaga kondisi tubuhnya dengan tidak begadang hingga larut malam dan tetap aktif bekerja, baik tidak untuk waktu yang lama dan hanya dilakukan di rumah saja agar kesehatannya tetap terjaga dan, yang mengejutkan , diperluas.

Keadaan adalah salah satu syarat keberadaan manusia. Keadaan wujud erat kaitannya dengan latihan manusia dalam menyelesaikan latihan dan bekerja. Menurut Indrayana & Yuliawan (2015:55) Keadaan adalah kesanggupan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan perubahan (transformasi) terhadap peluang nyata yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelemahan yang ekstrim. Keadaan seseorang dapat dipengaruhi oleh pekerjaan dan cara hidupnya sehari-hari.

Dalam bermain bola voli, kondisi fisik sangat penting dan berkontribusi pada pengembangan berbagai teknik, taktik, dan strategi. Beberapa faktor mempengaruhi kondisi fisik, misalnya, latihan-latihan yang telah diselesaikan yang dapat mempengaruhi keadaan di mana informasi tersebut diambil atau rancangan latihan yang baru-baru ini tidak dikendalikan, sehingga hasil yang normal tidak sesuai dengan yang diperoleh ketika diperkirakan atau ketika informasi tersebut diperoleh. Selain itu, dengan asumsi kita memeriksa di kantor permainan dan kerangka kerja, kondisi sarana dan prasarana harus cukup baik dan mendukung sehingga orang yang berolahraga dapat melakukan latihan dengan baik.

Jadwal latihan bulutangkis yang diadakan di lapangan SMA Negeri 14 Padang yaitu berlatih setiap 3 kali dalam satu minggu, kemudian yang mengikuti latihan bola voli di lapangan SMA Negeri 14 Padang dan yang tidak mengikuti latihan lain di luar jadwal latihan di lapangan SMA Negeri 14 Padang. Diharapkan pelatih bola voli perlunya memberikan latihan khusus yang dapat meningkatkan kondisi fisik untuk menunjang dan meningkatkan prestasi di cabang olahraga bola voli.

Namun kondisi fisik anak di usia 10-13 tahun ini juga masih termasuk labil,

kemudian kondisi fisik setiap anak pasti terdapat beberapa hal yang membedakan dan mempengaruhi tingkat kondisi fisik anak, menurut (Bachtiar & Sujarwo, 2019) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yakni:

1. Umur

Setiap tingkat umur memiliki keuntungan yang berbeda di Departemen Pendidikan. Pada hampir semua usia, dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik. Daya tahan jantung ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar 20 tahun. Pada usia 23 tahun, daya tahan jantung akan meningkat dan mencapai puncaknya. Namun, daya tahan tersebut akan menurun seiring bertambahnya usia. Maka dari itu anak usia 10-13 tahun masih dikatakan labil akan tetapi masih bisa ditingkatkan dengan berjalannya waktu dengan rutinitas latihan fisik

2. Jenis kelamin

Karena ukuran tubuh yang berubah setelah masa pubertas, pria dan wanita tidak sama dalam hal kebugaran fisik. Baik pria maupun wanita memiliki kadar hemoglobin yang lebih rendah dan jaringan lemak yang sama pada daya tahan kardiovaskular anak-anak.

3. Genetik

Faktor genetik, atau karakteristik tubuh yang ada sejak lahir, memengaruhi daya tahan cardiovascular.

4. Kegiatan fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua aspek kesegaran jasmani. Latihan aerobik, misalnya, meningkatkan daya tahan jantung dan dapat mengurangi lemak tubuh.

5. Faktor lain

Pekerjaan sebenarnya sangat berdampak pada semua bagian kesehatan yang sebenarnya. Olahraga berat Suhu tubuh juga ikut berperan. Dengan asumsi suhu otot sedikit lebih tinggi dari biasanya, kompresi otot akan lebih cepat dan lebih kuat. misalnya, ini meningkatkan ketekunan kardiovaskular dan dapat mengurangi rasio otot terhadap lemak.

Pendapat lain dari Komarudin et al (2023) ada beberapa Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan termasuk pangan dan gizi, istirahat dan istirahat, kebiasaanhidup sehat, iklim, dan pelatihan olah raga. Berdasarkan penilaian para

ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa hal-hal berikut ini berdampak pada kesejahteraan seseorang: makanan dan gizi, istirahat dan istirahat, kebiasaan hidup sehat, dan iklim. Oleh karena itu, seseorang harus fokus pada beberapa hal untuk mempertahankan keadaan yang baik.

KESIMPULAN

Mengingat konsekuensi dari eksplorasi yang digambarkan di bagian sebelumnya, suatu tujuan dapat diajukan, lebih spesifiknya: Tingkat Kekuatan Berbahaya Otot Kaki dari 11 individu contoh, terdapat 4 individu dengan tingkat (36,36%) di kelas yang memadai. Ada 5 orang dalam Tingkat Kekuatan Berbahaya OtotLengan dari 11 contoh dengan tingkat (45,45%) yang bagus. Tingkat kecergasan dari 11 individu contoh, terdapat 5 individu dengan tingkat (45,45%) berada pada kelas hebat. Derajat kemampuan adaptasi dari 11 individu contoh terdapat 9 individu dengan angka (81,82%) pada klasifikasi besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bachtiar, Y., & Sujarwo, S. (2019). Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1 Pundong. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(9).
- Budiman, D., & Rusdiana, A. (2019). Analisis Permainan Bola Voli pada Putaran Final Four Proliga Tahun 2017 Berbasis Video Recorder. *Jurnal Terapan IlmuKeolahragaan*, 4(1), 55–59. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i1.10126>
- Febrianawati Yusup. (2018). UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN PENELITIAN KUANTITATIF. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan* Vol. 7 No. 1.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan pentingnya peningkatan vo2max guna meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola fortuna fc kecamatan rantau rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41-50.
- Komarudin, K., García-Jiménez, J. V., Saryono, S., Meikahani, R., Iswanto, A., Perdana, S., & Pamungkas, G. (2023). The relationship between physical activity and academic performance on elementary school students. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 42(1), 90-99.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28-47.

- ROHMA, S. (2017). Bab 1 Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata- Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga* (Vol. 9, Issue jilid 5, pp. 1–18).
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. 2019. Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 457–464. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236>
- Saputra, Nanda; Aziz, I. (2016). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra sma 2 Pariaman. *Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman*, 5(1), 1689–1699.
- Tamsil, M., Juita, A., Education, H. P., Science, R., Training, T., & Faculty, E. (n.d.). EXPLOSIVE POWER CONNECTION WITH LEG MUSCLE SMASH THEACCURACY OF THE VOLLEY BALL GAME SMK TEAM. 1–8.
- Walton, C. C., Carberry, S., Wilson, M., Purcell, R., Olive, L., Vella, S., & Rice, S. (2022). Supporting Mental Health in Youth Sport: Introducing a Toolkit for Coaches, Clubs, and Organisations. *International Sport Coaching Journal*, 9(2), 263–270. <https://doi.org/10.1123/iscj.2021-004>
- Yazid, A., Maidarman, M., Syahara, S., & Setiawan, Y. (2024). Tinjauan Teknik dan Kondisi Fisik Permianan Bola Voli SMA N 8 Padang. *Budak* , 4 (4), 762-778. Diambil dari <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/117>
- Islami, S., Masrun, M., Hermanzoni, H., & Setiawan, Y. (2022). Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli. *Gladiator* , 2 (1), 25-34. Diambil dari <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/2>
- Saputra, H., Aziz, I., Hermanzoni, H., & Arifan, I. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli. *Budak* , 3 (4), 234-250. Diambil dari <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/7>
- Rahmadani, V., Hermanzoni, H., Umar, U., & Setiawan, Y. (2023). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli MAN 1 Pesisir Selatan. *Budak* , 3 (3), 171-183. Diambil dari <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/10>
- Muharni, N., & Hermanzoni, N.zelfitri M. (2024). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Club Bolavoli amcok Kabupaten Tanah Datar. *Budak* , 4 (6), 1192-1206. Diambil dari <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/1260>
- Fitriani, D., Umar, U., Mardela, H., & Mardela, R. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik

- Pemain Bolavoli Putri SMA Negeri 1 Panti. *Gladiator* , 2 (2), 73-88. Diambil dari <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/41>
- Atasya, N., Argantos, A., Okilanda, A., & Mardesia, P. (2024). Studi kondisi fisik dan teknik pemain bolavoli klub mangga II lintau buo. *Gladiator* , 4 (1), 189-200. Diambil dari <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/966>
- Ardo okilanda, R. irawadi. (2024). PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN CHEST PASS PEMAIN BOLABASKET SMAS ADABIAH PADANG. *Budak* , 4 (6), 1125-1134. Diambil dari <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/1263>
- Lusiana, P., Nawawi, U., Barlian, E., & Putra, Y. (2023). Tinjau kondisi kondisi fisik dan teknik pemain bolavoli. *Budak* , 3 (6), 351 -363. Diambil dari <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/73>
- Pitri, P., Donie, D., Setiawan, Y., & Putra, Y. (2024). Pengaruh Latihan Burpees terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Tahan Otot Lengan Pemain Bola Voli SMAN 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat. *Budak* , 4 (1), 106-122. Diambil dari <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/846>
- Ambiyul, W., masrun, M., alnedral, alnedral, & putra, yogi. (2024). PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRICS TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLAVOLI PADAPEMBINAAN EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 8 PADANG. *Budak* , 4 (3), 684-693. Diambil dari <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/1075>